



Trädgårdar för rehabilitering: En jämförelse mellan Alnarp och Vidarkliniken

Lisa Ernerfeldt

Kandidatarbete vid institutionen för stad och land
Sveriges lantbruksuniversitet Uppsala
Landskapsarkitektprogrammet 2011

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
EX0529 Kandidatarbete i landskapsarkitektur, 2011, 15 hp på
landskapsarkitektprogrammet, Uppsala

© Lisa Ernerfeldt

Titel: Trädgårdar för rehabilitering: En jämförelse mellan Alnarp och
Vidarkliniken

Engelsk titel: Rehab Gardens: A comparison between the gardens of Alnarp
and Vidarkliniken

Nyckelord: Terapiträdgård, Alnarp, Vidarkliniken, Rehabilitering,
Trädgårdsterapi, Rehab Garden

Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Detta arbete handlar om terapiträdgårdar gjorda för att rehabilitera människor med stressrelaterade sjukdomar. Jag har valt att jämföra två terapiträdgårdar, en vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp och en i anslutning till det antroposofiska sjukhuset Vidarkliniken. Syftet är att se vilka likheter och skillnader de uppvisar trots att de kommit till på olika sätt. Trädgården i Alnarp skapades som ett forskningsprojekt för trädgårdsterapi medan Vidarklinikens rehabiliteringsträdgård skapades med antroposofin som grund. Om Alnarp och deras trädgårdsterapi finns en mängd litteratur som jag använt mig av, men om Vidarklinikens trädgård finns inte lika mycket, och därför har jag regelbundet samtalat med Vera Billing som designat deras terapiträdgård. Resultatet innehåller en kortare presentation av de båda trädgårdarna, hur de skapats och vilka tankar som de bygger på, och beskrivs sedan i två huvudkaraktärer: utformning och aktiviteter. Resultaten överraskade mig! Terapiträdgårdarna var förvånansvärt lika, trots att de anlagts med olika värderingsgrunder. På flera punkter är både trädgårdarnas utformning och aktiviteterna som bedrivs i dem lika, vilket tydliggörs ytterligare i analysen. Slutsatsen är att trädgårdarnas likheter kan användas som en checklista för vad en bra rehabiliteringsträdgård för personer med stressrelaterade sjukdomar bör innehålla.

Abstract

This thesis is about rehab-gardens for curing people from stress-related diseases. I have compared two gardens, the first at Swedish University of Agriculture Sciences in Alnarp and the second at Vidarkliniken, an anthroposophic hospital, to find equalities and differences between them. The garden in Alnarp was made as a rehab-garden science project while the garden in Vidarkliniken close to their hospital is based on the anthroposophic philosophy. There is a lot of literature about Alnarp which been useful in this work, but I've found much lesser about Vidarkliniken. Therefore I've been in contact with Vera Billing, designer of their garden. The result starts with a short presentation about the rehab-gardens, followed by characteristics and activities which are important parts in them. The result was really surprising! The gardens are very similar even though their ideas are quite different. This is shown more clear in the analysis. In the end, I hope the similarities between the rehab-gardens presented in this thesis may work as a check-list for making rehab-gardens for people with stress-related diseases.

Introduktion

Kopplingen mellan en god hälsa och fysisk aktivitet är idag väl etablerad. Det räcker inte med avancerade mediciner för att hålla sig frisk, och naturen framstår alltmer som en nödvändighet för vårt välmående. Den här uppsatsen är tillägnad trädgårdsterapi som ett redskap för att rehabilitera sjuka människor.

Att jämföra liknande projekt ger en djupare förståelse för vilka delar som verkligen är viktiga och det är det jag vill dela med mig till yrkeskåren. Jag har valt att jämföra två terapiträdgårdar, nämligen den välkända trädgården i Alnarp och en terapiträdgård som hör till det antroposofiska sjukhuset Vidarkliniken i Ytterjärna. Alnarps trädgård bygger mycket på forskning och vetenskapliga studier vid Sveriges lantbruksuniversitet och är idag känd för sin trädgårdsterapi under namnet Alnarpsmetoden. Vidarklinikens trädgård baseras på antroposofins natur- och människobild samt erfarenheter från flera olika yrkeskategorier samlade i Vera Billing som designat trädgården.

Jag tycker att det är intressant att se vad som skiljer sig och vad som är likt i dessa två metoder, just eftersom deras tankar är så olika. Om trädgårdarna trots de olika filosofierna liknar varandra menar jag att båda metoderna borde stärkas av det. Då bör likheterna kunna listas som element som verkligen är viktiga i rehabiliteringen. Skillnaderna är också intressanta att peka på eftersom trädgårdarna trots allt behandlar samma sorts patienter.

Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att jämföra två terapiträdgårdar som inriktat sig på rehabilitering av personer som på grund av stressrelaterade sjukdomar ofta varit sjukskrivna i många år. Jag vill undersöka hur dessa trädgårdar skiljer sig från varandra och vad de har gemensamt när det gäller bakomliggande teorier och uppkomst, trädgårdens utformning och vilka aktiviteter som utförs i trädgården.

Jag vill diskutera två olika trädgårdar som har skapats för samma patientgrupp men som grundats på olika synsätt. Med jämförelsen vill jag både hitta viktiga element i en rehabiliteringsträdgård för människor med stressrelaterade sjukdomar samt aktiviteter i trädgården som verkar rehabiliterande.

Avgränsningar

Trots att det finns fler trädgårdar i Sverige med inriktning mot rehabilitering av stresssjukdomar har jag valt att jämföra två stycken. Det är dels för att arbetet ska bli mer överblickbart, och dels för att jag vill jämföra två platser som kommit till på så olika sätt. Intressant är även att teorierna bakom Alnarps och Vidarklinikens trädgårdar kommit fram under ungefär samma tidpunkt.

Jag har valt att jämföra trädgårdarna och fokusera på deras innehåll och utformning samt vilka rehabiliterande övningar som utförs där. Båda trädgårdarna är anpassade för människor med stressrelaterade sjukdomar vilka i sin tur lett till långa sjukskrivningsperioder.

I jämförelsen kommer jag att lista likheter och skillnader och sedan analysera skillnaderna. Jag kommer inte göra några utlåtanden om att någon av metoderna skulle vara bättre än den andra.

Begreppsförklaringar

Trädgårdsterapi är en terapiform som blandar fysisk aktivitet och trädgårdsarbete för att förbättra patientens fysiska och mentala hälsa, sociala anpassning och slutligen livskvalitet (Abrahamsson & Tenngart, 2003, s. 24)

Terapiträdgård är en trädgård i anslutning till en vårdenhet, där trädgårdsaktiviteter är en del av behandlingen. Terapin ordinerar av ofta av läkare eller arbetsterapeuter (Abrahamsson & Tenngert, 2003, s. 25)

Utmattningssyndrom, eller *utbrändhet* som det också kallas är ofta ett resultat av långvarig stress. Sjukdomen kan ge en mängd olika symptom som bland annat sömnproblem, ångest, koncentrationssvårigheter, värk i kroppen, förhöjt blodtryck och trötthet (Gullberg, 2011).

Antroposofi är en andlig filosofi där en andligt orienterad vetenskap integreras med naturvetenskap. På Vidarkliniken märks filosofin på flera olika nivåer, man har bland annat en kosthållning som innehåller ekologiska och biodynamiska produkter, man arbetar med konstnärliga terapier och färgsättning. Grundtanken är att människan består av kropp, själ och ande och att hela kroppen behöver behandlas om man blir sjuk (Vidarkliniken, a).

Bakgrund

Terapiträdgårdar finns idag för en mängd olika patientgrupper: Rörelsehindrade, demenssjuka, psykiskt sjuka och för personer med stressrelaterade symptom. Idag byggs det mest terapiträdgårdar i anslutning till äldreboenden och för behandling av personer med stressrelaterade sjukdomar (Schmidtbauer, 2005a, S.7-9). Pia Schmidtbauer (2005c, s.62-63) skriver om Ulf Nordfjell som ritat bland annat Sinnenas trädgård i Stockholm. Det är ett av de mest kända exemplen i Sverige på en trädgård vid ett äldreboende som skapats för de äldre och deras behov. Nordfjell berättar i Schmidtbauers bok om hur viktigt det är att anpassa trädgården för personerna som ska vistas i den. Sinnenas trädgård är skapad för människor med demens, den skulle troligen vara helt ointressant för andra behovsgrupper som till exempel barn med fysiska funktionshinder.

En person med utmattningssyndrom känner ofta en uppgivenhet och vanmakt inför framtiden. Långvarig påverkan av stress, utan den viktiga återhämtningen rubbar kroppens stressregleringssystem och utbrändhet är ett faktum. Ibland sker insjuknandet fort, vilket man kallar att *gå in i väggen*, men det är också vanligt att sjukdomen kommer smygande. (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 20, Bengtsson, 2010, s.32 samt Gullberg, 2011)

Ulrich (1999, s. 33-36) skriver att vistelse i trädgårdar och natur reducerar stresssymptomen och gör att man kan återhämta sig från stressen lättare. Det betyder att naturen därför ses som ett viktigt komplement till läkemedel och andra medicinska tekniker. Welén-Andersson och Bengtsson beskriver att när patienterna vistas i trädgården aktiveras kroppens *lugn- och ro-system*. Då sänks personens blodtryck, hjärtat slår lugnare och ångesten och smärtan dämpas. Patienten släpper den fokuserade uppmärksamheten och blir helt enkelt lugnare. Det syns även när man mäter hjärnans aktivitet att den kopplat om till ett vilomönster. I början kan kravlösheten i trädgården vara förvirrande, men efter ett tag så känner istället patienten en stor lättnad. (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 19-22).

De trädgårdar som behandlas i denna uppsats är Alnarps och Vidarklinikens rehabiliteringsträdgård. Alnarps trädgård har funnits sedan 2002 och är beskriven i en stor mängd litteratur. Vidarkliniken utanför Järna drivs i antroposofisk anda och har idag ingen uttalad trädgårdsterapi trots att trädgården som anlades runt 2007 var till för detta.¹ Under några år har det bedrivits trädgårdsterapi, och det finns planer att starta upp det igen, men idag används trädgården och den omgivande parken mest av patienterna för avkoppling och ibland till övningar som kan liknas vid trädgårdsterapi.²

Både Alnarp och Vidarkliniken behandlar personer som lider av utmattningsdepressioner och smärtor som ett resultat av långvarig stress.

Alnarp

Patrik Grahn, landskapsarkitekt och biolog, är skaparen bakom Alnarps terapiträdgård som färdigställdes 2002. Han har inspirerats av många olika teorier inom trädgårdsterapi och sammanfogat dem till den idag världsberömda Alnarpsmetoden. Några av de teorier som påverkat honom mest är Ulrichs och paret Kaplans, vilka presenteras nedan (Grahn & Ottosson, 2010, s.165-166).

Roger Ulrich (1999, s.59) berättar om en studie han gjorde på patienter som opererats mot gallsten. Patienternas rum var identiska, men hälften av kontrollgruppen hade utsikt mot träd och de andra fick blicka ut över en tegelvägg. När patienternas värden sedan sammanställdes visades ett slående resultat: Patienterna med utsikt över natur blev friskare snabbare och behövde mindre smärtlindrande medicin.

Rachel och Stephen Kaplans undersökning om hur mentalt utmattade personer förändrades med hjälp av vistelse i natur beskrivs av Grahn (2010, s.59-61). Deltagarna fick efter några veckor tillbaka förmågan att kunna ta initiativ, blev socialare, fick bättre minne och blev piggare. Paret Kaplan formade en teori om att vi har två typer av uppmärksamhet: riktad och spontan. Riktad uppmärksamhet sorterar bort störande ljud, håller oss koncentrerade och används när vi fattar beslut, men är i längden mycket psykiskt ansträngande. För att inte må dåligt måste vi ibland koppla av den riktade uppmärksamheten och använda oss av den spontana. Det gör vi bäst i naturlika områden. Här kan man låta nyfikenheten styra, inga stora beslut behöver fattas och hjärnan kan då vila.

Förutom Ulrichs och Kaplan & Kaplans teorier har Grahn inspirerats av grenarna odlingsterapi och helande trädgårdar, vilka är speciellt stora i USA och Storbritannien. Odlingsterapin är inriktad på arbete i trädgård medan helande trädgårdar är till för att sitta och vila kroppen och sinnena i. I Alnarp har han använt sig av båda teorierna och kallar resultatet för trädgårdsterapi (Grahn, 2005₂, s.248).

Under sitt arbetsliv har Grahn funnit vissa komponenter som han anser är viktiga att ha med i en terapiträdgård. De har han sammanfattat i en så kallad *behovspyramid* och i en lista med *åtta karaktärer/dimensioner* av naturupplevelser. Dessa två presenteras noga i litteratur om trädgården i Alnarp och de har varit viktiga vid parkens utformning (Grahn, 2005₂, s.249-252).

Behovspyramiden har gjorts för att tydligt visa att människor i olika sinnesstämningar har olika behov. Efter en lång sjukdomsperiod mår man ofta

¹ Samtal med Vera Billing 30:e maj 2011

² Samtal med Personal på Vidarkliniken 30:e maj 2011

dåligt och orkar inte med något socialt engagemang. Då återfinns man längst ner i pyramiden och behöver mycket tid för sig själv. När man börjar blir friskare klarar man ofta av lite mer social kontakt och klättrar därför i stegen. Vid behandlingens slut är det meningen att man ska kunna klara av att vara med aktivt i sociala grupper utan att känna obehag (Grahn, 2010, s. 63-64).

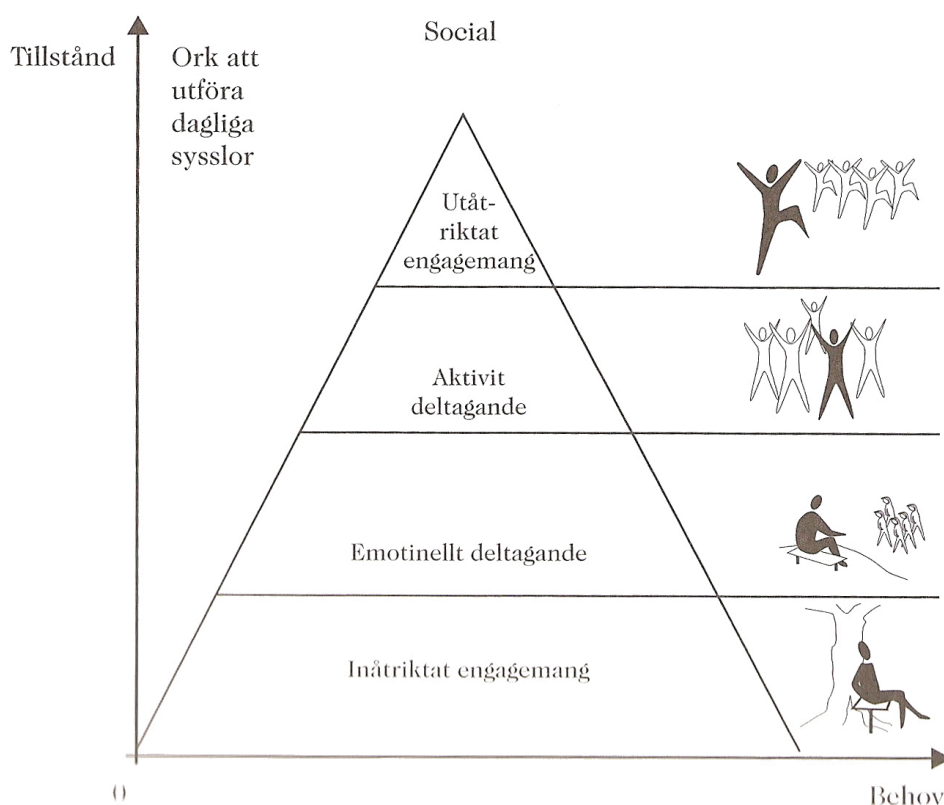


Bild 1: Grahns Behovspyramid med de fyra nivåerna av sinnesstämning och ork. (Grahn, 2010, s.63)

De åtta karaktärerna representerar olika dimensioner av parkkaraktärer som vi människor kan urskilja. De är därför viktiga komponenter i grönområden, parker och trädgårdar. Alla karaktärer finns representerade på en eller flera nivåer i behovspyramiden och därför används de vid utformning av en terapiträdgård enligt Alnarpsmetoden. Exempelvis är karaktärer som rofylld och skydd extra viktiga när man befinner sig längst ned i behovspyramiden (Grahn, 2005₂, s.251).

ÅTTA UPPLEVDA DIMENSIONER	BESKRIVNING AV DIMENSIONEN
1. Rofyllad	Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.
2. Natur	Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.
3. Artrik	Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.
4. Rymd	Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.
5. Öppning	En kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.
6. Skydd	En trygg ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.
7. Social	En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.
8. Kultur	En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

Tabell 1: Grahns lista på urskiljbara karaktärer, vilka är bra att ha med när man skapar en terapiträdgård (Grahns, 2010, s.65)

Vidarkliniken

Vidarkliniken är Nordens enda antroposofiska sjukhus, lokaliserat i ett jordbrukslandskap i Ytterjärna, några mil söder om Stockholm. Kliniken öppnade i september 1985 med tillstånd att driva både akut medicin och medicinsk rehabilitering (Vidarkliniken, b). Här bedrivs antroposofiska terapier såsom konstterapi med målning eller sång, rytmisk massage, sjukgymnastik eller badterapi samt stödjande samtal och psykoterapi med patienten (Vidarkliniken, c). En stor del av Vidarklinikens patienter har olika cancerdiagnoser, men här

behandlas även stressrelaterade sjukdomar och personer med kroniska smärtor (Schmidtbauer, 2005₂, s.31).

Vera Billing som designat Vidarklinikens terapiträdgård är leg sjukgymnast, arkeolog och historiker men har ingen formell trädgårdsutbildning. På en gård i Närke där hon bott anlade hon däremot en egen vådrädgård. I trädgården fick människor arbetsträna för att ta sig ut utbrändhet, men här behandlades även en del svårare fall med behov av lång rehabilitering. Det var även vanligt med studiebesök, främst från friskvårdsterapeuter. Som vårdinrättning stod den klar runt år 2003, vilket betyder att den skapades strax efter Alnarps terapiträdgård. De uppstod alltså under samma period, men utan vetskap om varandra.³

Vidarkliniken kontaktade Vera Billing runt år 2007 för att ge henne uppdraget att designa en terapiträdgård för människor med stressrelaterade sjukdomar i sluttampen av deras rehabilitering. Trädgården placerades i områdets utkant, i en gammal skolträdgård som med tiden fått växa igen.⁴

Projektet med trädgården i Vidarkliniken avslutades dock inte av Vera Billing eftersom en större omorganisation i ledningen gjorde processen rörig och långdragen. Till slut drog hon sig ur. Idag är hon nöjd med trädgården men tycker att det är synd att det inte bedrivs någon egentlig trädgårdsterapi där. Trädgården används, men inte på samma sätt som det från början var tänkt.⁵

Metod

För att jämföra de två rehabiliteringsträdgårdarna har jag till stor del valt att arbeta med litteraturstudier. Alnarpsmetoden är ett känt exempel när det gäller trädgårdsterapi och det finns mycket skrivet om deras trädgård. Om Vidarkliniken finns det inte så många olika böcker, så där har jag kompletterat litteraturstudierna med samtal med trädgårdens skapare Vera Billing och personal på Vidarkliniken.

Litteraturstudier

Jag började med att leta i SLU:s arkiv Epsilon och Google Scholar för att hitta studentarbeten om terapiträdgårdar. Jag använde mig av sökorden *trädgårdsterapi*, *rehab garden* och *vådrädgård*. Från arbetena jag hittade kopierade jag referenslistan och fick därmed en lång litteraturlista. Jag använde mig även av Libris med sökord *trädgårdsterapi* och *vådrädgård* och hittade ytterligare några böcker. Litteratur om vård av andra grupper än personer med stressrelaterade symtom valde jag bort.

Det fanns en hel del litteratur skriven av Patrik Grahn, grundare av Alnarps rehabiliteringsträdgård. Eftersom han skrivit om många olika ämnen inom trädgårdsterapi valde jag ut de skrifter som handlade specifikt om Alnarpsmetoden.

³ Samtal med Vera Billing 18:e mars 2011 och 30:e maj 2011

⁴ Samtal med Vera Billing 31:a maj 2011

⁵ Samtal med Vera Billing 18:e mars 2011

När det gäller Vidarkliniken hittade jag två böcker som jag kunde använda mig av. Den första var en sammanfattande bok om olika terapiträdgårdar (Schmidtbauer). Eftersom den skrevs redan 2005, innan terapiträdgården anlades använde jag den mest för att se hur resten av vården var utformad. Den andra var en bok skriven av Vera Billing, som designat trädgården. Billings bok från 2011 tar upp hela konceptet som använts vid gestaltningen av Vidarkliniken.

Samtal

För att komplettera de få böcker som fanns om Vidarkliniken valde jag att kontakta skaparen bakom trädgården: Vera Billing. Vi hade tre samtal, ett första där hon fick berätta fritt om trädgården och processen bakom, samt två andra, kompletterade samtal för att fylla igen luckorna som uppstått. Under samtalen, som skedde via telefon skrev jag ned det som sades. Jag har även samtalat med personal som arbetar på Vidarkliniken för att se hur de använt sig av trädgården på senare tid.

Resultat

Här presenteras resultatet från litteratursökningen och samtalen. Jag har valt att fokusera på utformning av, och aktiviteter som bedrivs i Alnarps och Vidarklinikens trädgårdar. Båda trädgårdarna presenteras kort med en text om hur patientgrupperna ser ut och vilka resultat behandlingarna gett.

Alnarps terapiträdgård

Den så kallade Alnarpsmetoden innehåller flera olika ingredienser: naturvistelser, trädgårdsarbete, psykoterapi, kropps- och bildterapi, hantverk, avslappning, mindfulnessövningar med mera (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 14). Parken används för behandling av utmattningsdepression men även till undervisning och forskning (Grahn, 2005₂, s.248).

Patienterna som behandlas i Alnarps terapiträdgård har i genomsnitt varit sjukskrivna i ett till fem år och lider främst av fysiska och psykiska symptom på stress (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 14)

Patienterna kommer åtta åt gången och vistas i trädgården på förmiddagarna under tolv veckor, där en in- och utslussning successivt sker. Under första veckan är man bara i trädgården en dag, de följande två veckorna två dagar, och sedan fyra dagar per vecka i sex veckor. Vid avvänjningen är man återigen i trädgården i två dagar per vecka, och sista veckan är man bara där en gång. Under vistelsen stöttas patienten av en personalstyrka på fem personer innehållande terapeuter, en sjukgymnast och en trädgårdsmästare (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 15-16).

Resultaten från Alnarps rehabiliteringsträdgårdar är så positiva att terapeuterna, sjukgymnasterna och psykoterapeuten som arbetar där förväntas över den snabba förbättringen av patienternas fysiska och psykiska hälsa. Alla patienter känner att de mår bättre och 76 % av dem mår så mycket bättre att

utbetalningarna från försäkringskassan kunnat minska eftersom de efter behandlingen börjat arbeta, arbetsträna eller studera (Grahn, 2005₂, s.259).

Trädgårdens utformning

I gestaltningen av trädgården har man utgått från den sociala pyramiden och de åtta karaktärerna. Trädgården har två olika huvudinriktningar, en mer kravfylld med inriktning på odling, aktiviteter och social gemenskap, samt en mer kravlös, vilosam och naturlig (Grahn, 2005₂, s.254-257).

När man anlägger en rehabiliteringsträdgård efter Alnarps metod är det några saker man bör tänka på: För att inte stressa patienten ska trädgården smälta in i miljön, den får inte sticka ut och se konstgjord ut. Därför är viktigt att ta tillvara på de naturliga förutsättningarna, träd, buskar och vilda örter. Det ska finnas mycket växter, och bitvis vara ordentligt lummigt. Väggarna bör vara varierade men ska smälta in i rummen, ängen kan man skapa rum i genom att klippa stigar och ytor i den. (Lindfors, 2010, s. 88). Det ska finnas både öppna och slutna delar, men funktionerna delas upp i väl avgränsade rum med varierade övergångar mellan varandra. (Grahn, 2005₁, s. 142)



Bild 2: Plommonlunden, ängen och skogsträdgården är kravlösa delar. Köksträdgården och den urbana trädgården är mer inriktade på odling och social gemenskap (Grahn & Ottosson, 2010, första och sista uppslaget)

De olika rummen lockar till både aktivitet och vila. Variationen gör det lätt för patienten att hitta en plats som stämmer bra överens med hennes sinnesstämning. I början av rehabiliteringen vistas patienten mest i de kravlösa delarna med uppvuxna träd, äng och vatten. När hon börjar må bättre kommer de mer krävande rummen till användning och odling blir en viktig del av aktiviteterna.

Hela trädgården är omgärdad av staket eller häck för att patienterna ska känna sig trygga (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 17). Trädgården måste trots mängden olika rum vara någorlunda överblickbar eftersom disorientering skapar oroskänslor (Lindfors, 2010, s.88).

Sinnesstimulering är en viktig del i trädgården, det ska vara lätt att ta sig fram till växter, vatten och sten så att man kan känna, lukta och smaka på dem. Växter med speciella dofter, håriga blad eller ätbara frukter värderas särskilt högt (Grahn, 2005₂, s. 254). Mellan de olika rummen i trädgården går gångar av knastrande grus, som även det ger en sinnlig upplevelse. Ett hörn är helt tillägnad gammaldags perenner, sådana som många känner igen och kan samtala om. För att låta patienterna komma nära växterna och känna och dofta på dem finns på flera ställen barkgångar i rabatterna. Sommarblommor finns med som en nyttig del att följa deras utveckling från frö och småplanta och sedan till den rikliga blomningen. De har olika teman varje år, men består alltid av lugnande pastellfärger (Tauchnitz, 2010, s. 37-39).

Materialen i trädgården bör antingen vara naturliga eller begagnade, naturliga för att de lugnar och begagnade för att de bär på en historia vilket skapar extra djup (Lindfors, 2010, s. 88).

Djur är ett hjälpanslag i trädgården eftersom de kan ta emot patienternas känslor. Olika personer dras till olika djur och det är därför bra med olika sorter, exempelvis kaniner, höns och katter (Lindfors, 2010, s.101-102).

I trädgården finns två växthus. På våren är de fulla med småplantor som senare ska ut i trädgården och då möbleras det om till ateljé. I det ena växthuset hålls samtal mellan patient och psykoterapeut (Tauchnitz, 2010, s. 41-42).

En annan viktig del i trädgården är komposten. Den är en stark symbol för liv och återfödelse och med dess hjälp kan deltagarna förstå att även det som slängs kan omvandlas till något viktigt och användbart. Då kan hon få perspektiv på sitt liv och få lite lättare att sortera bort saker ut livet som hon inte mår bra av. Komposten är ett måste i en terapiträdgård. (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 22, Welén-Andersson, 2010, s. 83)

När patienterna ska välja ut en egen favoritplats blir det tydligt vilka element som är extra viktiga i trädgården. Ofta väljer de en plats med en stor sten eller en damm eftersom de tilltalar människor som hamnat i en livskris, menar Welén-Andersson (2010, s.72).

Aktiviteter

Varje dag har en jämn rytm med några färdigbestämda aktiviteter, men dagarna i sig bjuder på lite olika innehåll. Patienterna får själva bestämma om de vill vara med på dem eftersom det är viktigt att patienten lär sig att tolka sina egna behov av aktivitet och vila (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 15-18).

En av de första aktiviteterna patienterna gör är att tillverka en egen pauspinne. Med dess hjälp visar man att man behöver en paus eller vill dra sig undan ett tag (Welén-Andersson, 2010, s. 73-74). Pauspinnen och deltagarnas egen plats får

patienterna att lära sig att *bara vara*, vilket kan vara svårt men nyttigt för de som blivit utbrända (Welén-Andersson, 2010, s. 73).

En annan tidig aktivitet patienterna utför är att så ett frö. Att så är att planera för framtiden och kan få deltagarna att se sin framtid på ett positivare sätt. När patienten vårdar plantan kan hon få upp ögonen för hur hon själv mår och vilken omvårdnad hon skulle behöva. Växten kan inte stressas på för att komma upp och växa fort. Den växer bättre om den får rätt skötsel, men den behöver tid. (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 22). Tid är en viktig faktor i Alnarpsmetoden. När man arbetar efter naturens klocka blir man automatiskt lugnare (Grahns, 2005₂, s.258).

Pauspinnen och fröet lär patienten att ta hand om sig själv och sin kropp. Hon förstår att det är viktigt att göra avbrott och lär sig att säga nej till övermäktiga uppgifter. I början är det ofta svårt, då är det terapeuternas uppgift att få patienterna att stanna upp i sina sysslor för att pausa och *bara vara* (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 23-24).

När det sedan är dags för trädgårdsarbete hjälper terapeuterna patienterna att få en arbetsuppgift som stämmer väl överens med patientens behov och sinnesstämning. Aktiviteterna bestäms av naturens rytm (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 17). Trädgårdsarbetet är mer utmanande än de tidigare aktiviteterna. Exempelvis kan man röja naturmark, sköta om odlingarna eller bygga holkar. Nu är sjukgymnasten en viktig person i rehabiliteringen och patienterna bygger upp balans och muskler (Grahns, 2005₂, s.258). Patienterna får ofta ta med sig grönsaker hem, vilket kan vara ett första steg mot att tycka att matlagning är roligt igen. (Tauchnitz, 2010, s. 44).

Hantverksaktiviteter lockar fram kreativitet och lust hos patienterna (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 17). Exempelvis används bildterapi ofta eftersom terapeuterna upptäckt att patienterna lättare kommer åt sitt inre. Då blir det lättare att bearbeta traumatiska händelser. Att forma lera eller fläta korgar av pil hör också till vanliga aktiviteter (Welén-Andersson, 2010, s. 80-81).

Sinnesstimulering är också en viktig del i Alnarpsmetoden. Beröring i form av att klappa ett djur eller känna på olika växter kan få patienten att känna sin kropp igen, liksom att känna jord med fingrarna (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010, s. 21). Att gå barfota är bra för att träna sina sinnen på att vara närvarande (Welén-Andersson, 2010, s. 75).

Vidarkliniken: Trädgårdsterapi på antroposofisk grund

Trädgården som Vera Billing fick uppdrag att designa riktar sig mot patienter med stressrelaterade sjukdomar som kommit en bit på väg i sin rehabilitering. För att få den slutliga skjutsen ut i ett fungerande liv är trädgårdsterapidelen ett viktigt steg. Tidigare i rehabiliteringen, innan patienten kommer till trädgården består vården till störst del av de olika behandlingarna som bedrivs på kliniken.⁶

Vera Billing rekommenderar en gruppstorlek på 6-10 personer för behandling med trädgårdsterapi. Är deltagarna fler skapar det stress, och är de färre blir det en sämre gruppdynamik (Billing, 2011, s. 75). Hur länge patienten bör stanna är

⁶ Samtal med Vera Billing 31:a maj 2011

svårt att säga eftersom det beror på patientens tillstånd och hur man utformar terapin, men hon rekommenderar runt tio till tolv veckor.⁷

När man ska utforma en terapiträdgård menar Vera Billing att det inte räcker med en stor erfarenhet av trädgård, utan att det även krävs en stor förståelse för människan, växterna och jorden (Billing, 2011, s. 99-100).

Trädgårdens utformning

När det gäller placering av trädgården anser Billing (2011, s.99-100) att trädgården får bäst läkande verkan om den är anpassad till platsens naturliga förutsättningar, som jordmån, topografi, vegetation med mera. Den måste passa in i miljön och får inte verka konstgjord eftersom patienten då inte kommer in i de naturliga rytterna på samma sätt.

Vera Billing använde sig till stor del av den befintliga vegetationen och skapade med dess hjälp rum, indelade i olika funktioner. ”Växter läker oss på olika sätt vilket gör det viktigt att dra isär de olika kvaliteterna. Därför finns bland annat en del med en örträdgård, en del med mest perenner och en fruktlund” menar hon.⁸ Köksland, kompost och växthus finns också med i trädgården förutom de ovan nämnda delarna. De olika delarna skiljer sig mycket i stämning och karaktär och kan därför hysa olika aktiviteter (Billing, 2011, s. 87).

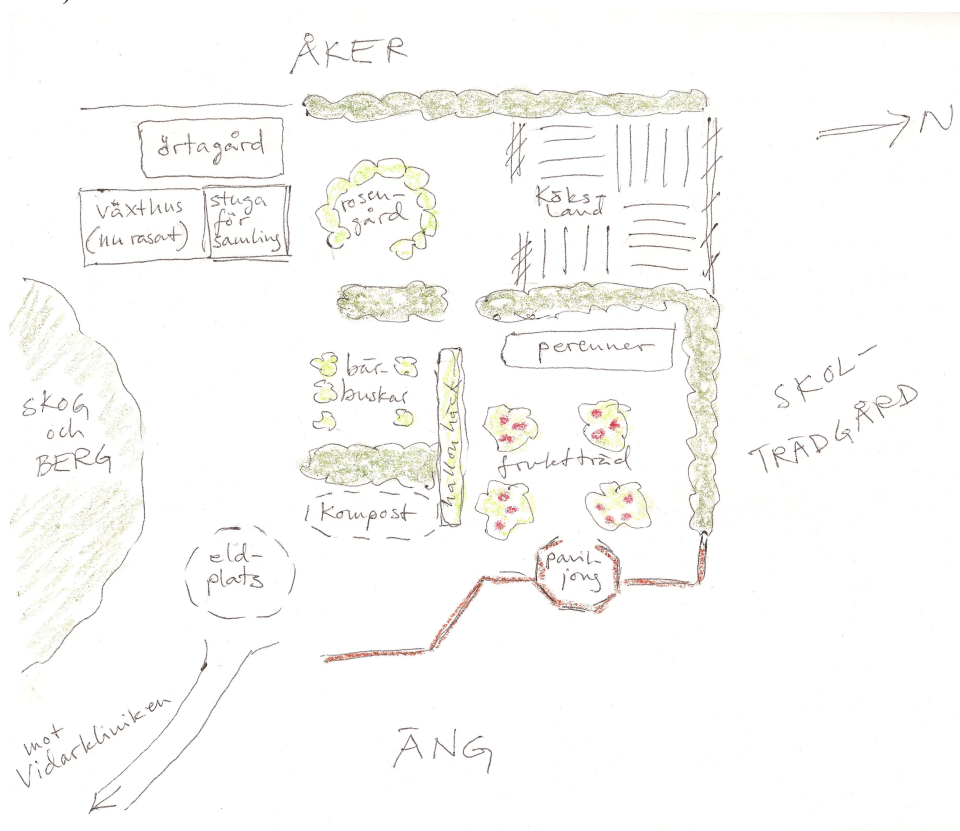


Bild 3: En skiss av Billing över terapiträdgården vid Vidarkliniken. Här syns de tydligt avgränsade rummen och de separerade växtslagen. Trädgården har placerats mellan en bergsknalle, en gammal skolträdgård, åker och äng (mail från Billing).

⁷ Samtal med Vera Billing 30:e maj 2011

⁸ Samtal med Vera Billing 18:e mars 2011

Kantzoner och övergångar mellan rummen är viktiga att gestalta väl. Avgränsade rum skapar en trygghet och gör det lättare att koncentrera sig på sin uppgift. Väggarna bör vara varierande och se naturliga ut. Man bör vara försiktig med rätvinkliga staket och plank eftersom de kan ge patienten känslan av att vara instängd i något skapat av människan. Istället kan man arbeta med växtmaterial i olika höjder men även skapa rum genom att låta gräs växa upp till ängar och istället klippa fram rum och gläntor i den. Öppningarna mellan rummen är viktiga. De ska vara tydliga och intressanta, men även vara praktiska så att exempelvis en skottkärra kommer igenom. (Billing, 2011, s. 100-102). Kanterna mellan rummen ska vara brynzoner, kontrastera mellan det öppna soliga och det slutna skuggiga. Brynzoner tilltalar många människor på grund av dess skyddande omslutenhet och den utblick över omgivningen som ges (Billing, 2011, s. 55-56).

När det gäller växter rekommenderar Billing att man använder sig av en naturlig färgskala, gärna i samstämmiga färger för att låta patienterna öva sin lyhördhet för tillvarons olika nyanser. Det ska vara relativt få arter, och inga brokbladiga eller dubbelblommiga, vilket kan skapa förvirring. Städsegröna växter ska användas sparsamt eftersom de inte förändras under året, att förstå säsongernas dynamik och förändring är en del av behandlingsprocessen (Billing, 2011, s. 102).

Vatten är en viktig del i terapiträdgården, det är livgivande och får patienterna att känna sig viktiga för växtens överlevnad. Naturliga vattenytor, en damm eller vattentunna som växter får spegla sig i gör att människor förundras (Billing, 2011, s. 103-104).

Även stenar är en viktig del, sand och grus ger olika konsistenser att gå på, stora stenar lagrar solens värmeenergi och strålar sedan ut värmen på kvällen. Att på ett ställe gräva fram berggrunden kan vara bra eftersom dess stabilitet och storhet skänker trygghet (Billing, 2011, s. 103).

I terapiträdgården på gården i Närke hade Vera Billing flera djur som användes i rehabiliteringen. Billing berättar att speciellt fåren var viktiga för alla besökare, speciellt för de i behov av en längre rehabilitering, men där fanns även kaniner höns och katter. Hon säger dock att hon inte ser djur som ett självklart inslag i trädgårdsterapi utan snarare kalla det för gårdsterapi. I Vidarkliniken var det tänkt att på lång sikt starta upp ett gammalt hönshus, men inte hålla fler sorters djur eftersom det kräver en hel del skötsel. Djur i direkt anslutning till ett sjukhus var också en fråga om hygien, vilket gjorde att djur inte skulle fungera där.⁹

Komposten har en stor roll i trädgårdsterapin men även i ekologisk odling. Komposteringen kan hjälpa patienterna att sortera och bearbeta sina minnen, samtidigt som man tydligt ser att döden är en förutsättning för nytt liv (Billing, 2011, s. 112-113).

⁹ Samtal med Vera Billing 30:e maj 2011

Aktiviteter

Schmidtbauer (2005₂, s.27) menar att i början av behandlingen måste patienterna lära sig att släppa prestationskraven och återfinna livsglädjen. Det är ofta lättare att få en patient att förändra sin livsstil när man vistas i naturliga och lantliga miljöer eftersom de är kravlösa.

I den tidiga behandlingen är beröringsterapi bra, speciellt vid stressrelaterade sjukdomar och kronisk smärta eftersom patienten ofta förlorat kärleken till sin egen kropp. Olika kreativa terapiformer som målnings- musik och modelleringsterapi stärker kreativiteten och läker själen. Då bearbetas jobbiga minnen och smärtan kan lindras (Schmidtbauer, 2005₂, s.26).

Billing tycker att det är bra om alla deltagare får varsitt olinjerat block att föra dagbok i. Ingen annan än patienten själv ska läsa i den, och här kan man skriva eller rita upp sina tankar. På så sätt uppmärksammas man på vad som händer i ens kropp under tiden i terapiträdgården. När man använder skapande i trädgårdsterapin kopplar man bort intellektet och kraven på att vara duktig. Tecknande är ett exempel på en avslappnande aktivitet men samtidigt ökar det uppmärksamheten och sinnesnärvaron (Billing, 2011, s. 73-74).

Efter en lång tids sjukdom måste man först lära sig att lyssna på sin egen kropp. Man måste öva på att bli riktigt självcentrerad. För att sedan lära sig att fungera socialt igen är det bra för patienten att vårda växter.¹⁰ Att ta ansvar för en hjälplös varelse skapar meningsfullhet (Billing, 2011, s. 14-16). Billing¹¹ kallar detta för vård i kretslopp. ”Växten är läkaren samtidigt som patienten läks av att vårda växten” säger hon.

I en trädgård med många olika rum finns det möjlighet att skapa många olika sysslor. För att välja vilken syssla patienten ska göra hålls samtal med terapeut för de tillsammans ska komma fram till att välja en uppgift som utvecklar patienten. Uppgifterna ska inte bara vara roliga, utan ska låta patienten utmana sin stresskänsla, komma över begränsningar och växa som människa.¹²

I trädgårdsterapin kan man skapa många olika stimulerande aktiviteter. Patienterna behöver öva på olika saker och ett exempel på en arbetsuppgift är att inte rensa klart i raden av köksväxter. Det kan vara väldigt frustrerande i början eftersom många patienter är inställda på att vara så duktiga som möjligt (Billing, 2011, s. 27). Händerna kan ses som aktiva sinnesorgan och kan hjälpa patienten att stimulera sinnena. Att arbeta i jorden med händerna, utan handskar skapar en känsla av samhörighet med naturen (Billing, 2011, s. 105-106).

För att underlätta för personalen vid val av aktiviteter rekommenderar Billing (2011, s. 116) den biodynamiska Såkalendern. Den fungerar som ett hjälpmedel, men gör även arbetet rytmiskt. Såkalendern utgår från månens gång och har speciella dagar som är lämpade för olika uppgifter.

Arbete i trädgården tydliggör de naturliga rytmerna. Att hitta rytmer är viktigt, speciellt idag när vårt moderna samhälle tagit bort många rytmer från oss. Numera är det inte natt och dag eftersom vi kan tända lampor, vinter- och sommarsäsongerna rubbas eftersom vi kan resa och året om äta mat från all världens hörn trots att det inte är säsong. Att hitta de naturliga rytmerna lugnar,

¹⁰ Samtal med Vera Billing 18:e mars 2011

¹¹ Samtal med Vera Billing 18:e mars 2011

¹² Samtal med Vera Billing 31:a maj 2011

och mår man bra av att följa dem så är det ett ganska enkelt koncept, säger hon (Billing, 2011, s. 21).

Trädgårdsterapins varierade uppgifter läker patienten på olika sätt. Arbetet i trädgården ger smidighet och styrka medan kreativt skapande läker själen. De nya intrycken, frisk luft och arbete gör att patienterna ofta blir trötta i början, men det ger sig (Billing, 2011, s. 70).

Analys

Här jämförs Alnarp och Vidarkliniken utifrån teorier och uppkomst, trädgårdens utformning och aktiviteterna i den. Eftersom många element i trädgården vid Vidarkliniken utvecklats från Billings gård i Närke så är även den med i jämförelsen.

Teorier och uppkomst

Alnarp är ett resultat av flera olika personers forskning, men det som tydligast speglas i trädgårdens gestaltning är Grahns *behovspyramid* och *de åtta karaktärerna*.

Vidarklinikens terapiträdgård baseras på antroposofiska värderingar där kropp, själ och ande står i centrum för behandlingen.

Alnarps terapiträdgård och Billings trädgård i Närke uppkom båda runt 2002-2003 utan att vara i kontakt med varandra. Båda är anpassade för rehabilitering av patienter med stressrelaterade sjukdomar med skillnaden att Billings trädgård i Närke och Vidarkliniken är anpassade för patienter som redan har kommit en bit i behandlingen.

Trädgårdens utformning

Här jämför jag de två platserna utifrån: anpassning till landskapet, rum och väggar samt material och detaljer. Det gör jag eftersom jag tycker att de kom fram som tre aspekter som är viktiga i de båda trädgårdarna.

Anpassning till landskapet

Både Alnarp och Vidarklinikens trädgårdar har som mål att anpassa sig till landskapet i mesta möjliga mån. Det är viktigt att trädgården inte ser anlagd ut. Användning av och bevarande av det befintliga växtmaterialet är också något som båda förespråkade.

Rum, väggar och funktioner

De väl avgränsade rummen är en gemensam nämnare i trädgårdarna. I båda trädgårdarna är det viktigt att rummen har olika stämningar och ska locka till olika aktiviteter. På Alnarp vill man att de varierande rummen ska få patienten att hitta sin egen favoritplats. Billing har i Vidarklinikens trädgård separerat de olika typerna av trädgårdsväxter, såsom örter, köksväxter och perenner, eftersom hon menar att de läker på olika sätt.

En annan likhet är hur de tolkar väggarna och övergångarna mellan rummen. Väggarna ska vara varierade, man ska blanda öppet och slutet. Båda rekommenderar att skapa rum med väggar genom att låta klippa upp stigar eller ytor ur en äng. Övergångarna ska även de ge variation, och i Vidarkliniken vill man även fokusera på att övergången ger en kontrast till det man tidigare upplevt. När det gäller hur omslutna rummen ska vara skiljer sig teorierna åt. Patrik Grahn påpekar att trädgården ska vara överblickbar för att patienten ska vara säker på hur hon hittar tillbaka, men att alla rum ska vara omgärdade av ett staket eller en häck. Vera Billing anser å sin sida att varje rum ska vara tydligt omslutet, för att skära av så att patienterna lättare kan koncentrera sig på sina uppgifter. Staket och plank i raka och räta former tycker hon att man bör undvika.

Material och detaljer

När det gäller växtmaterial använder sig båda trädgårdarna av gammaldags växter och med blommor i milda färger. En skillnad är att Vera Billing inte vill ha städsegröna växter i en terapiträdgård eftersom årstidernas rytmer inte framhävs av dem.

Båda trädgårdarna trycker på att det är viktigt med vatten och sten i olika former och storlekar. Komposten är också något som båda teorierna förespråkar.

En sak som skiljer trädgårdarna åt är inslaget av smådjur i behandlingen. Det används i Alnarp, och de har flera olika sorters djur för att det ska finnas en som passar patientens sinnesstämning. På Vidarkliniken var det bara tänkt att ha höns, men på Billings gård i Närke fanns både höns, kaniner och katter, precis som i Alnarp. Skillnaden här var fåren som fanns på Billings gård, vilka hon beskriver som viktiga för patienterna. Båda metoderna förespråkar alltså djur i trädgården, men av hygieniska skäl passar inte det vid sjukhuset.

Trädgårdens aktiviteter

När det gäller aktiviteternas rytm finns både likheter och olikheter. Alnarp har liknande dagsrytm varje dag, men innehåller olika men förbestämda aktiviteter. Båda metoderna menar att patienten måste lära sig att tolka sina behov och därför får patienterna välja om de vill vara med på aktiviteten eller välja något som passar bättre. På Vidarkliniken väljer man aktivt en övning som är lagom utmanande tillsammans med terapeut. Här kan personalen även ta hjälp av den biodynamiska Såkalendern för att skapa rytm i aktiviteterna.

Båda trädgårdarna behandlar patienterna olika beroende på hur långt de kommit i behandlingen. På Vidarkliniken får patienten olika behandlingar inne på kliniken innan hon skulle ta sig ut i terapiträdgården för fortsatt rehabilitering. I Alnarp får de nya patienterna vistas i de kravlösa delarna av trädgården, kombination med olika behandlingar, innan de går vidare till den mer sociala delen med trädgårdsarbete.

I Alnarp tillverkar man en pauspinne när man kommer till trädgården för att man ska kunna pausa ifred.

I båda trädgårdarna ägnar man sig åt att vårda växter för att få insikt för hur man vårdar sig själv. Att hitta naturens rytmer är också en viktig del hos dem. I Alnarp får patienten ibland ta med sig grönsaker hem för att väcka matlagningsglädjen igen.

När det gäller kreativa och skapande aktiviteter är metoderna ganska lika även om vissa skiljer sig åt. Korgflätning finns i Alnarp och musikterapi i Vidarkliniken, annars är teckning och målning, samt arbete med lera är aktiviteter som förekommer på båda platserna.

Att beröra och beröras är också gemensamma nämnare. Beröring ges av sjukgymnaster och terapeuter, medan patienten lär sig att bli mer lyhörd med sina sinnen genom att känna jorden, ett strävt blad eller en varm sten.

Diskussion

Jag börjar med att diskutera analysen av resultaten här ovan, för att sedan diskutera metoden och slutligen om jag svarat på syftet med uppsatsen.

Resultatdiskussion

Först kan jag säga att jag är förvånad över hur lika trädgårdarna och aktiviteterna är trots att teorierna är resultat av olika värdegrunder. Alnarps välkända och vetenskapliga teorier känns nästan som ett facit tack vare alla studier och forskning som de genomför där. Därför tycker jag att det är intressant att man kan komma fram till liknande slutsatser trots en helt annan filosofi.

De största skillnaderna vad gäller de båda trädgårdarna tycker jag är användningen av djur och hur överblickbar trädgården ska vara. Personligen tror jag att det är bra att inslag av smådjur inom omsorgen. Här skulle jag vilja dra en liknelse till Billings *Vård i kretslopp* och påpeka att trots att djuren är självständigare än växter kan en dubbel vård ske. Djuren får uppmärksamhet och mat samtidigt som patienterna får känna sig behövda, övar känslan genom att klappa mjuk päls och har alltid någon att anförtro sig till. Här tror jag att trädgårdarna kan lära sig av varandra. Alnarp skulle kanske kunna testa att ha får eftersom Billing förespråkar det, och Vidarkliniken skulle kunna prova smådjur som komplement i behandlingen för att undersöka om det skapar en bättre trivsel eller snabbare rehabilitering hos patienterna.

Vad gäller avgränsningarna av trädgårdens rum är Grahn noga med att patienten ska ha lätt att orientera sig i parken för att inte det ska bli ett orosmoment. Billing å sin sida vill ha väl omslutna rum för att hjälpa patienterna att behålla koncentrationen på sin uppgift. Att trädgårdarna skiljer sig på denna punkt har nog mycket att göra med att Alnarp tar emot patienter som är längst ner på rehabiliteringsskalan, medan terapiträdgården i Vidarkliniken är till för personer som redan blivit lite bättre.

En intressant punkt vad gäller växtmaterialet är Billings motvilja mot städsegröna växter. Jag tycker ändå att hon har en poäng där, om man vill fokusera på naturens rytmer är det synd att välja växtmaterial som inte förändras under årets gång. Man bör istället lägga ner extra energi på att välja växter som förändras genom säsongen med exempelvis höstfärg och bär som sitter kvar över vintern.

Trots att dessa trädgårdar var så pass lika kan man däremot inte utesluta att det finns fler lika bra utformningar. Å andra sidan är deras likheter så stora så man kan säga att det är ett lyckat recept att följa vid eventuell nyproduktion.

Metoddiskussion

Det som jag upplever var det största problemet med litteraturundersökningen var att hitta litteratur om Vidarkliniken. Det kan lätt bli subjektivt när det mesta av resonemanget kommer från en och samma person och det optimala vore om jag funnit mer litteratur eller personer att samtala med.

Om jag skulle göra om denna uppsats och få mer tid på mig så skulle jag gärna göra besök på båda platserna och intervjua personalen som arbetar där. Problemet kvarstår dock att Vidarkliniken faktiskt inte bedriver trädgårdsterapi i sin trädgård och de har jag haft lite svårt att förhålla mig till i min jämförelse. Trots mina mindre problem med Vidarkliniken är jag nöjd med mina objekt och skulle inte velat jämföra Alnarp med någon annan trädgård. Jag tycker att det var intressant med denna jämförelse just eftersom Alnarp lätt räknas som en *korrekt* modell, men att andra, mindre vanliga filosofier kan komma fram till ett liknande resultat.

Har jag svarat på syftet?

Från början hade jag trott att trädgårdarna skulle skiljt sig mer från varandra, men ju längre arbetet pågick desto mer likheter fann jag.

Min tes att likheterna borde stärka varandra tror jag ännu mer på idag och jag skulle vilja påstå att man kan skapa en väl fungerande rehabiliteringsträdgård genom att använda sig av trädgårdarnas likheter. Sen kan man fråga sig varför teorierna ser lite olika ut, men det kan ha att göra med de olika arbetsmetoderna eller att båda trädgårdarna helt enkelt inte testat allt än. Det kan ju även finnas element eller aktiviteter som fungerar väldigt bra för långtidssjukskrivna som inga av trädgårdarna testat. Därför tror jag att det är viktigt med fortsatt forskning från Alnarps sida, men jag skulle gärna se ett större samarbete terapiträdgårdar emellan där de kan dela sina positiva och negativa erfarenheter.

Källförteckning:

- Abrahamsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön rehabilitering. Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabilitering*. Institutionen för landskapsplanering i Alnarp.
- Bengtsson, I.-L. (2010) Vem kommer till Alnarps terapiträdgård? I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Billing, V. (2011). *In i livet! Människan i trädgården*. IGENOM förlag.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Grahn, P. (2010). Därför mår vi bra av natur och trädgård. I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Grahn, P. (2005)₁. Att bota människor i en trädgård. I Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas
- Grahn, P. (2005)₂. Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M & Küller, M (red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Författarna och Studentlitteratur.
- Gullberg, A. (2011) Utmattningssyndrom. Vårdguiden. Elektronisk:
<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Utbrandhet/> Tillgänglig: 2011-05-10 (Kolla så att det är rätt)
- Lavesson, L. (2010) Att nå känslorna med kroppslig beröring. I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Lindfors, L. (2010) Trädgårdsarbetet lugnar och läker. I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Schmidtbauer, P. (2005)₁ När utemiljön blir en del av vården. I Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas
- Schmidtbauer, P. (2005)₂ Trädgård för läkning. I Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas
- Schmidtbauer, P. (2005)₃ Trädgård för äldreboende. I Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas
- Schmidtbauer, P. (2005)₄ Utblickar i världen. I Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas
- Tauchnitz, F. (2010) En plats för alla sinnen. I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Ulrich, R. S. (1999) Effects of Garden on Health Outcomes: Theory and Research. I Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons.

- Vidarkliniken, a. Författare och publiceringsår okänt. Elektronisk:
<http://www.vidarkliniken.se/om/om-vidarkliniken/antroposofi/> tillgänglig: 2011-06-01
- Vidarkliniken, b. Författare och publiceringsår okänt. Elektronisk:
<http://www.vidarkliniken.se/om/om-vidarkliniken/historik/> Tillgänglig: 2011-06-01
- Vidarkliniken, c. Författare och publiceringsår okänt. Elektronisk:
<http://www.vidarkliniken.se/om/om-vidarkliniken/antroposofi/terapi/>
 Tillgänglig: 2011-06-01
- Welén-Andersson, L. (2010) Kreativitet och konsten att tolka naturens symboler. I
 Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Welén-Andersson, L. & Bengtsson, I.-L. (2010) Vägen vidare går genom trädgården. I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Samtal med Vera Billing, designern bakom Vidarklinikens rehabiliteringsträdgård. 18:e april, 30:e maj och 31:a maj.
- Tabell 1: Grahn, P. (2010), s.65. *Därför mår vi bra av natur och trädgård*. I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Bild 1: Grahn, P. (2010), s.63. *Därför mår vi bra av natur och trädgård*. I Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Bild 2: Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010), första och sista uppslaget. *Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Lettland: Bonnier Existens
- Bild 3: Billing, skiss som hon bifogat i mail, juni 2011.

